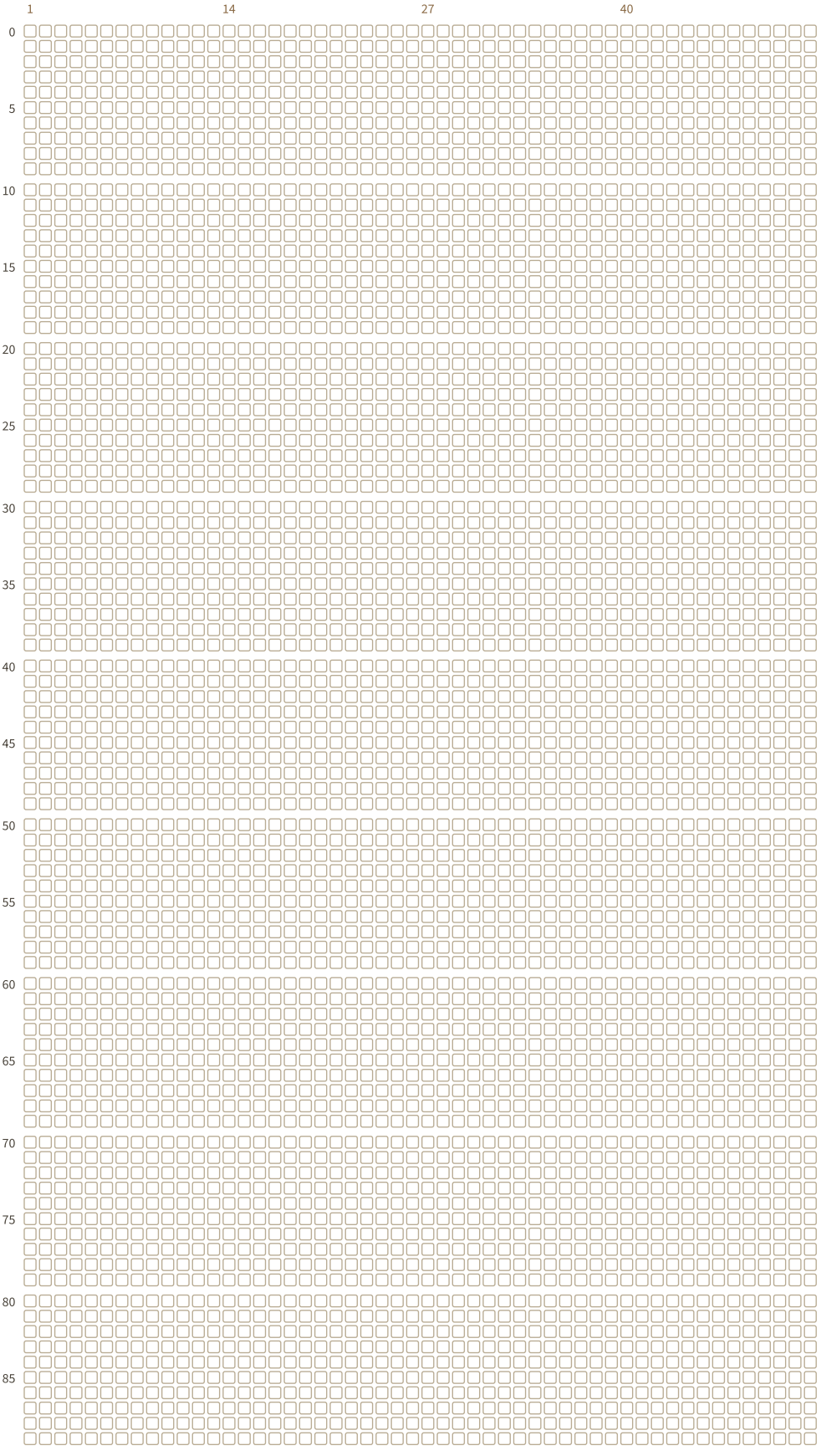
90 años · 4680 semanas · una fila es un año

Calendario de la vida en semanas

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____



semanas vividas: coloréalas · las próximas 13: rodéalas · el resto: todavía por delante

Tarjeta de 13 semanas · complétala cuando hayas rodeado las casillas

Qué haré con las próximas 13 semanas

No se trata de llegar a todo. Se trata de elegir a qué se va este trozo de tu vida.

¿Qué es de verdad importante en estas 13 semanas?

Tres cosas como máximo. Si escribes diez, ninguna es importante.

¿A qué renuncio a conciencia?

A qué dirás que no, qué harás sin más, qué no terminarás. No se puede hacer todo, así que mejor elegirlo tú.

¿Qué dejo para "cuando ya..."?

Cuando ya termine el proyecto, cuando adelgace, cuando los niños crezcan. Elige una cosa que empezarás en estas semanas.

¿Con quién quiero pasar este tiempo?

Nombres y una cosa concreta juntos: un paseo, una cena, una llamada el domingo.

¿Qué haré solo por placer?

Sin meta y sin resultado. Algo en lo que puedas ser del montón y no tengas que mejorar.

¿Qué haré ya, y no "bien hecho, más adelante"?

Un mensaje a alguien querido, un elogio, una llamada a tu madre. La bondad que se deja para después casi nunca llega.

¿Cómo sabré que estas semanas fueron buenas?

No un resultado, sino algo que verás o sentirás dentro de 13 semanas.

Dentro de 13 semanas, colorea otro cuarto de fila

13 semanas son un trimestre, un cuarto de fila en tu calendario. Escribe en una carta a ti mismo qué quieres hacer con esas semanas, elige el plazo de 3 meses y te la enviaremos por correo cuando hayan pasado.



Escribes hoy

Un plan para 13 semanas y unas frases tuyas.



La sellamos

Ciframos la carta en el momento de guardarla.



Vuelve a ti

Por correo en 1 mes, 3 meses, 6 meses o un año.

> *Empieza con tres frases: qué es de verdad importante en estas 13 semanas, a qué renuncio y con quién quiero pasar este tiempo.*

Escanea el código con tu teléfono o entra en

writetomyself.com/es

Escribir una carta es gratis. No necesitas crear una cuenta.

¿No sabes qué es importante para ti?

La carta guiada **Propósito de vida** pregunta por la satisfacción, el tiempo y la importancia en seis áreas de tu vida. La encontrarás en **writetomyself.com/es/cartas-guiadas/proposito-de-vida**. Las primeras preguntas y los dos primeros resultados son gratis.